

國琳團膳 6月菜單 青埔國中

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全穀根莖類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	熱量
6/1	四	可口白飯	醋溜魚 魚丁,煮	香菇絞肉 香菇,絞肉,煮	大瓜三鮮 大瓜,肉絲,紅蘿蔔,炒	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜,肉片,炒	6.5	2.5	2.0	2.5	805
6/2	五	紫米飯	沙茶肉片 肉片,煮	海苔捲 海苔,肉絲,煮	玉米雞丁 紅蘿蔔,馬鈴薯,玉米粒,雞丁,炒	有機蔬菜	薑絲海芽湯 薑絲,海芽,煮	6.5	2.5	2.0	2.4	801
6/3	六	可口白飯	炸雞腿 雞腿,炸	鮮菇肉絲青菜 香菇,肉絲,青菜,炒	五香豆腐 豆腐,煮	吉園圃蔬菜	胡瓜大骨湯 胡瓜,煮	6.5	2.5	2.0	2.4	801
6/5	一	美味白飯	蠔油豬排 豬排,煮	日式甜咖哩 馬鈴薯,紅蘿蔔,煮	南瓜燒賣 南瓜,燒賣,蒸	吉園圃蔬菜	味噌豆腐湯 味噌,豆腐,煮	6.5	2.5	2.0	2.5	805
6/6	二	五穀飯	三杯雞丁 雞丁,九層塔,煮	柳葉魚 柳葉魚,炸	木耳銀芽 木耳,紅蘿蔔,豆芽菜,炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒,紅蘿蔔,雞蛋,馬鈴薯,煮	6.5	2.5	2.0	2.5	805
6/7	三	焗烤麵	美式炸雞 雞腿,炸	番茄肉醬 番茄,絞肉,煮	蜜汁豆干+小熱狗 蜜汁豆干+小熱狗	季節青菜	青菜蛋花湯 青菜,雞蛋,煮	6.5	2.5	2.0	2.5	805
6/8	四	胚芽飯	糖醋咕咾肉 咕咾肉,煮	蔬菜寬粉條 蔬菜,寬粉,炒	日式蒸蛋 雞蛋,蒸	有機蔬菜	肉羹湯 肉羹,煮	6.6	2.5	2.0	2.4	808
6/9	五	美味白飯	滷雞翅 雞翅,滷	玉米絞肉 玉米粒,馬鈴薯,紅蘿蔔,絞肉,炒	鮮瓜什錦 冬瓜,紅蘿蔔,肉絲,炒	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜,肉片,煮	6.5	2.4	2.0	2.4	793
6/12	一	小米飯	香菇雞肉 香菇,雞肉,炒	紅燒百頁 百頁,紅燒	菜甫炒蛋 菜甫,雞蛋,炒	吉園圃蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔,排骨,煮	6.5	2.5	2.0	2.4	801
6/13	二	可口白飯	無骨香雞排 無骨雞排,炸	洋蔥炒肉 洋蔥,肉絲,炒	香菇花椰 香菇,香花,炒	有機蔬菜	芹菜丸子湯 芹菜,丸子,煮	6.6	2.5	2.0	2.4	808
6/14	三	三色蛋炒飯	芝麻蜜汁烤腿排 腿排,芝麻,烤	奶黃包 奶黃包,蒸	雞絲銀芽 雞絲,豆芽,炒	季節青菜	綠豆西米露 綠豆,西谷米,煮	6.6	2.4	2.0	2.7	814
6/15	四	燕麥飯	照燒豬排 豬排,煮	花生麵筋 麵筋,花生,煮	佛跳牆 大白菜,木耳,紅蘿蔔,炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐,紅蘿蔔,雞蛋,煮	6.5	2.5	2.0	2.5	805
6/16	五	美味白飯	白玉燉肉 白蘿蔔,豬肉,煮	客家小炒 豆干,肉絲,炒	蒸蛋 雞蛋,蒸	有機蔬菜	竹筍肉絲湯 竹筍,肉絲,煮	6.6	2.5	2.0	2.5	812
6/19	一	胚芽飯	蜜汁軟小排 雞軟小排,燒	麻婆豆腐 油豆腐,絞肉,煮	什錦青菜 蔬菜,香菇,炒	吉園圃蔬菜	新竹米粉湯 米粉,煮	6.5	2.6	2.0	2.5	813
6/20	二	可口白飯	蜜汁雞腿 雞腿,煮	三色雞丁 馬鈴薯,紅蘿蔔,玉米粒,雞丁,炒	白菜獅子頭 白菜,獅子頭,煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜,肉絲,煮	6.6	2.5	2.0	2.5	812
6/21	三	什錦炒烏龍	酥炸脆皮雞排 雞排,炸	銀絲捲 銀絲卷,蒸	肉絲青菜 肉絲,青菜,炒	季節青菜	三絲湯 紅白蘿蔔,肉絲,煮	6.5	2.5	2.0	2.5	805
6/22	四	黑芝麻飯	蔥燒土魷魚 土魷魚,煮	洋芋肉片 馬鈴薯,肉片,煮	麵輪花生蘿蔔 麵輪,花生,蘿蔔,煮	有機蔬菜	魷魚羹湯 魷魚羹,煮	6.6	2.4	2.0	2.5	805
6/23	五	糙米飯	米血雞丁 米血丁,雞丁,煮	敏豆甜條 敏豆,甜不辣,煮	香菇蒸蛋 香菇,雞蛋,蒸	有機蔬菜	日式豆腐湯 豆腐,味噌,煮	6.5	2.4	2.0	2.5	798
6/26	一	美味白飯	五香豬排 豬排,燒	冬瓜燜肉 冬瓜,絞肉,燜	玉米四彩 玉米粒,馬鈴薯,紅蘿蔔,青豆仁,炒	吉園圃蔬菜	紫菜湯 紫菜,煮	6.6	2.4	2.0	2.5	805
6/27	二	地瓜飯	塔香雞丁 雞丁,九層塔,煮	阿給大白 阿給,大白,炒	螞蟻上樹 冬菇,蔬菜,炒	有機蔬菜	黃瓜魚丸湯 黃瓜,魚丸,煮	6.6	2.4	2.0	2.5	805
6/28	三	古早味油飯 蔬食日	番茄豆包 番茄,豆包,炒	滷蛋+麵包 雞蛋,滷+麵包	香菇敏豆 敏豆,香菇,炒	季節青菜	蔬菜羹湯 蔬菜,煮	6.6	2.5	2.0	2.5	812
6/29	四	可口白飯	卡拉雞堡 雞堡,炸	番茄蛋 番茄,蛋,炒	開陽青菜 青菜,炒	有機蔬菜	豆芽三絲湯 豆芽,紅蘿蔔,木耳,煮	6.5	2.4	2.0	2.5	798
6/30	五	香鬆飯	筍香東坡肉 竹筍,東坡肉,煮	滷三角油腐 三角油豆腐,滷	肉絲青菜 肉絲,青菜,炒	有機蔬菜	芹香白玉湯 芹菜,白蘿蔔,煮	6.5	2.4	2.0	2.5	798

營養師 李景惠

*全面提供非基改食材

*6/30公糧回饋水果一份，每份60大卡

* 油炸品 :6次/月
再製品 :7次/月